

## ¿Qué es LifeTrail®?

LifeTrail (Pista de Vida) esta compuesta de una serie de diez Estaciones de Salud a lo largo de un sendero pavimentado de camir. Cada estación tiene una actividad que ha sido desarrollada a tartar los components principales de un programa de acondicionamiento complete para adultos 50 años y más.

La premise de LifeTrail es simple: la más común forma de recreación al aire libre entre adultos de más de 50 es caminar. LifeTrail estimula ejercicios de fortaleza, flexibilidad y balance en combinación con una rutina normal de caminar.

Haciendo una serie de ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo en cada estación ayudara individuos a mejorar la eficiencia cardiovascular. Cinco estaciones contienen una Opción Accesible de Silla de Rueda/ADA.



## Vista Instantánea de Producto

- Equipo de Acondicionamiento Físico al Aire Libre
- Creado para adultos mayores
- Diez estaciones de ejercicio
- Promueve fortaleza, balance, Resistencia y socialización
- Basado en los últimos avances de acondicionamiento físico funcional.



## Direcciones a la LifeTrail®

Del Interstate 78

Tome la salida #55/CEDAR CREST BLVD hacia S CEDAR CREST BLVD hacia Allentown. Tome derecha en HAMILTON BLVD (PA-222N). Tome izquierda en la Calle OTT St. Tome izquierda hacia HONCHICK DR.

From Route 22

Tome la salida de CEDAR CREST BLVD. Haga una izquierda aguda y gire a N CEDAR CREST BLVD. Tome una izquierda en PARKWAY BLVD. Tome derecha en N OTT ST. Tome derecha hacia HONCHICK DR.



## Como Trabaja el Club

Si usted quiere conocer nuevas personas y participar en un programa de acondicionamiento físico divertido, saludable y gratis entonces LifeTrail (Pista de Vida) es una gran forma de empezar.

Los miembros del Club LifeTrail pueden obtener posibilidades de ganar premios solo caminando el camino y usando las estaciones. ¡Mientras más a menudo usted visite la LifeTrail, lo más probable que usted gane- y lo más rápido que usted podrá mejorar su nivel de acondicionamiento físico!

Como miembro del Club LifeTrail, usted también tendrá el privilegio de atender reuniones mensuales, que van a realizarse de la primavera al otoño. Cada una de estas reuniones presentará a un profesional de salud que le contestará sus preguntas sobre un tópico específico relacionado a la salud. Asistencia en las reuniones ganarán entradas adicionales en los sorteos de premios mensuales.

## Para Más Información

Ciudad de Allentown  
Departamento de Parques y Recreación  
3000 Parkway Blvd  
Allentown, PA 18104  
610-437-7750  
[www.allentownpa.gov/parks](http://www.allentownpa.gov/parks)

## Formulario de Inscripción

Por favor complete toda la información abajo, corte las líneas perforadas, y mándelo a Allentown Parks and Recreation Office en 3000 Parkway Blvd., Allentown, PA 18104. **¡No hay costo para inscribirse!** Tan pronto el formulario de inscripción se haya regresado, usted recibirá información sobre como empezar.

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo Electrónico: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**¡Un agradecimiento especial a nuestros socios!**



## Las Cinco Razones Principales para Hacerse Parte del LifeTrail Club

### 1. ¡ES GRATIS!

¡Cualquier persona de edad 50 o más puede unirse! Traiga a todos sus amigos y familiares. No hay costo para el programa.

### 2. ¡ES SALUDABLE!

Caminar es la mejor forma de aumentar su salud y su bienestar general. Caminar promueve la reducción de peso, baja la presión de sangre y el colesterol, ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y mejora su condición cardiovascular y digestiva.

### 3. ¡ES INFORMATIVO!

El Departamento de Parques y Recreación y la Oficina de Salud de Allentown organizarán oradores en una variedad de tópicos de salud en el pabellón de Rose Garden. Los miembros del Club de LifeTrail Club se las darán un programa de los tópicos de salud.

### 4. ¡ES DIVERTIDO!

LifeTrail es una gran manera de conocer nuevos amigos de todas las áreas de Allentown, ser parte de un grupo, y obtener apoyo y estímulo para su programa de acondicionamiento físico.

### 5. UN BELLO AMBIENTE

El equipo estará localizado en un área de caminar bien mantenido en nuestro parque multi-generacional, Cedar Creek Parkway.

# LifeTrail™

The Pathway to Total Wellness™

(Pista de Vida)

## En Cedar Creek Parkway



Allentown  
City without limits.

## ¡Hágase Parte del Club y póngase en forma!